

**PERBEDAAN PERILAKU BERSEPEDA BERDASARKAN GENDER
PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN INDRAMAYU**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian tugas dari syarat untuk memperoleh Gelar
Sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Fiqih Finika
(1703419)

**PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2021**

HAK CIPTA

PERBEDAAN PERILAKU BERSEPEDA BERDASARKAN GENDER PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN INDRAMAYU

Oleh
Fiqih Finika
1703419

Diajukan untuk memenuhi sebagian tugas dari syarat untuk memperoleh Gelar
Sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Fiqih Finika 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang,

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difotokopi atau dengan cara lainnya tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

FIQIH FINIKA

PERBEDAAN PERILAKU BERSEPEDA BERDASARKAN GENDER PADA
MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN INDRAMAYU

Diajukan dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A.

NIP. 196306181988031002

Pembimbing II



Jajat, S.Si., M.Pd.

NIP.PTT. 0201103 19810529 101

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan



Mustika Fitri, M.Pd, Ph.D.

NIP. 19681220 199802 2 001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *“Perbedaan Perilaku Bersepeda Berdasarkan Gender Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Indramayu”* ini beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan yang melanggar etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

Bandung, Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



FIQIH FINIKA

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas kehendaknya penulis dapat menyelesaikan penelitian dan skripsi dengan judul “Perbedaan Perilaku Bersepeda Berdasarkan Gender Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Indramayu”. Skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Secara khusus peneliti menyampaikan banyak-banyak terimakasih kepada Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A. selaku pembimbing I dan Bapak. Jajat, S.Si., M.Pd., selaku pembimbing II, yang selama proses penyusunan skripsi ini banyak sekali memberikan bimbingan, masukan dan diskusi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan. Maka dari itu kritik serta saran dari pembaca sangat dibutuhkan bagi penulis agar dapat menyempurnakan penelitian ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan dapat digunakan dimasa yang akan datang.

Bandung, Januari 2021

Penulis



Fiqih Finika

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji serta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Perilaku Bersepeda Berdasarkan Gender Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Indramayu”. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi besar kita, Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarganya, sahabatnya, hingga kita selaku umat nya di akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan serta keterbatasan di dalamnya, sehingga dalam penyusunannya tentu tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua penulis, Bapak Oco Sukoco, S.P, dan Ibu Sarihati, S.Pd. Niko Al-Amin, S.T selaku kakak, dan Lisna Fauziah Ramadhan selaku adik, Serta Desy Rahmayunita, S.Pd selaku kakak ipar, yang selalu mendoakan dan memberikan semangat dalam kelancaran dan kesuksesan penulis, serta dukungan baik moril maupun materil yang tidak ternilai harganya.
2. Seseorang yang kelak Allah sandingkan dengan penulis, yang mungkin tanpa disadari menjadi penyemangat sehingga skripsi ini cepat terselesaikan.
3. Bapak Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D., selaku Dekan FPOK UPI Bandung, sekaligus selaku dosen Pembimbing Akademik.
4. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan
5. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A., selaku dosen pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis dalam terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak Jajat, S.Si., M.Pd., selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis dalam terselesaikannya skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan tata usaha Departemen Prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI.

8. Komunitas sepeda IMBARGO yang telah bersedia menjadi partisipan dan sampel penelitian, sehingga kegiatan skripsi penulis dapat berjalan.
9. Sela Agustina mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI 2018 yang telah membantu penulis dalam kegiatan pengambilan data skripsi penulis.
10. Teman-teman Prodi Ilmu Keolahragaan UPI 2017 yang selalu memotivasi dan menyemangati untuk terus berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Keluarga S1 Ilmu Keolahragaan UPI tanpa terkecuali.
12. Adi Gustira Ismail, Andre Suwarna Putra, Eki Rahadian, Irvan Andiyana, M. Amin Al-Farabi, Rizky Prasetyo, Taufan Muhamad Irsyad, dan Zidan Syamsul Alam yang selalu membantu, serta mendukung penulis selama di perkuliahan.
13. Roki Ranjani Sanjadireja, M.Pd. selaku teman dan senior yang telah membantu serta memberikan saran dan masukan kepada penulis.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu baik selama perkuliahan maupun selama kegiatan skripsi berlangsung.

Semoga seluruh kebaikan bapak dan ibu serta rekan-rekan sekalian mendapatkan balasan dan pahala yang lebih baik dari Allah SWT. Semoga skripsi ini mendatangkan manfaat untuk masyarakat.

Bandung, Januari 2021



Fiqih Finika

ABSTRAK

Dosen Pembimbing :

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A
2. Jajat, S.Si., M.Pd

Pandemi Covid-19 menyebabkan segala aktivitas seseorang menjadi terbatas, hal ini menyebabkan banyak orang sulit untuk melakukan aktivitas yang biasa mereka lakukan, salah satunya aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangatlah penting untuk dilakukan terutama di masa pandemi Covid-19, beraktivitas fisik di masa pandemi Covid-19 dapat membantu untuk tetap menjaga imunitas tubuh seseorang. Salah satu aktivitas fisik yang cukup populer saat ini yaitu bersepeda, kegiatan bersepeda sering dilakukan baik laki-laki maupun perempuan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji perbandingan aktivitas sepeda laki-laki dan perempuan di Kabupaten Indramayu. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *kausal komparasi* dengan populasi pada penelitian ini yaitu komunitas sepeda IMBARGO, salah satu komunitas sepeda yang ada di Kabupaten Indramayu. 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan yang berpartisipasi sebagai sampel penelitian ini. Pengambilan data dengan metode objektif dilakukan menggunakan Akselerometer ActivPAL untuk mengukur durasi waktu bersepeda selama satu minggu. Hasilnya didapat nilai sig. $0,730 > 0,05$. Maka dinyatakan bahwa H_0 diterima, yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara Aktivitas Sepeda laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci : Pandemi Covid-19, Aktivitas Fisik, Bersepeda, Laki-Laki dan Perempuan.

ABSTRACT

Dosen Pembimbing :

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A
2. Jajat, S.Si., M.Pd

The Covid-19 pandemic has limited everyone's activities, this has made it difficult for many people to carry out their usual activities, one of which is physical activity. Physical activity is very important to do, especially during the Covid-19 pandemic, physical activity during the Covid-19 pandemic can help to maintain one's immunity. One of the most popular physical activities today, namely cycling, cycling is often done by both men and women. Therefore, the aim of this study is to examine the comparison of men's and women's bicycle activities in Indramayu Regency. The method used in this research is causal comparison with the population in this study, namely the IMBARGO bicycle community, one of the bicycle communities in Indramayu Regency. 10 men and 10 women who participated as samples of this study. Data were collected using the objective method using the ActivPAL accelerometer to measure the duration of cycling time for one week. The result is the sig value. $0.730 > 0.05$. Then it is stated that H_0 is accepted, which means that there is no significant difference between men's and women's bicycle activities.

Keywords: Covid-19 Pandemic, Physical Activity, Cycling, Men and Women.

DAFTAR ISI

HAK CIPTA.....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5. Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
2.1.1. Perilaku	Error! Bookmark not defined.
2.1.2. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.3. Bersepeda.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.1. Definisi Bersepeda	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.2. Manfaat Bersepeda.....	Error! Bookmark not defined.
2.2. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.

2.3. Asumsi Peneliti	Error! Bookmark not defined.
2.4. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2. Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3. Populasi & Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3.1. Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5. Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.2. Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.3. Uji Homogenitas Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.4. Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1. Temuan <i>Aktivitas Bersepeda</i> di Kabupaten Indramayu pada <i>Laki-Laki & Perempuan</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.1. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.2. Uji Prasyarat	Error! Bookmark not defined.
4.1.2.1. Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.2.2. Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.3. Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.2. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI....	Error! Bookmark not defined.

5.1. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3. Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 4.1 .Deskripsi data Jumlah Rata-Rata Sampel yang Melakukan Aktivitas Sepeda per Hari dalam Satu Minggu.....</i>	<i>20</i>
<i>Tabel 4.2 Deskripsi data ActivPAL Total Waktu Sepeda Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu.....</i>	<i>22</i>
<i>Tabel 4.3 Deskripsi Hasil MET Aktivitas Sepeda Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabel 4.4 Deskripsi Hasil MET Aktivitas Fisik Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu</i>	<i>24</i>
<i>Tabel 4.5 Uji Normalitas data ActivPAL Total Waktu Sepeda Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu.....</i>	<i>26</i>
<i>Tabel 4.6 Uji Normalitas MET Sepeda pada Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu.....</i>	<i>26</i>
<i>Tabel 4.7 Uji Normalitas MET Aktivitas Fisik Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu</i>	<i>27</i>
<i>Tabel 4.8 Uji Homogenitas data ActivPAL Total Waktu Sepeda pada Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu.....</i>	<i>28</i>
<i>Tabel 4.9 Uji Homogenitas MET Sepeda Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu.....</i>	<i>28</i>
<i>Tabel 4.10 Uji Homogenitas MET Aktivitas Fisik Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu</i>	<i>29</i>
<i>Tabel 4.11 Uji Hipotesis Mann Whitney U pengukuran data ActivPAL Total Waktu Sepeda Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu.....</i>	<i>30</i>
<i>Tabel 4.12 Uji Hipotesis Independent Sampel T- Test MET Sepeda Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu.....</i>	<i>30</i>
<i>Tabel 4.13 Uji Hipotesis Mann Whitney U Pengukuran MET Aktivitas Fisik Laki-Laki dan Perempuan di Kabupaten Indramayu</i>	<i>31</i>

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 3.1 Desain Causal-Comparatif</i>	14
<i>Gambar 3.2. Acselerometer ActivPAL</i>	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : <i>Persetujuan Mengikuti Sidang</i>	42
Lampiran 2 : <i>Surat Keputusan</i>	43
Lampiran 3 : <i>Kartu Bimbingan</i>	46
Lampiran 4 : <i>Surat Izin Penelitian</i>	47
Lampiran 5 : <i>Hasil Analisis Data SPSS</i>	48
Lampiran 6 : <i>Dokumentasi Kegiatan</i>	51

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., & Leon, A. S. (2011). 2011 compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(8), 1575–1581. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31821ece12>
- Candrawati, S., Kedokteran, J., Kedokteran, F., Kesehatan, I.-I., & Soedirman, U. J. (2011). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Lingkar Pinggang Mahasiswa. *The Soedirman Journal of Nursing*, 6(2), 112–118.
- Carson, V., Lee, E. Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., Stearns, J. A., Unrau, S. P., Poitras, V. J., Gray, C., Adamo, K. B., Janssen, I., Okely, A. D., Spence, J. C., Timmons, B. W., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2017). Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*, 17(Suppl 5). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>
- Das-Munshi, J., Becaeres, L., Dewey, M. E., Stansfeld, S. A., & Prince, M. J. (2010). Understanding the effect of ethnic density on mental health: Multi-level investigation of survey data from England. *BMJ (Online)*, 341(7778), 871. <https://doi.org/10.1136/bmj.c5367>
- Definisi perilaku menurut para ahli.* (n.d.). [http://www.definisi-pengertian.com/2015/07/definisi-pengertian-perilaku-menurut-ahli.html#:~:text=Robert Y. Kwick \(1972\),stimulus atau rangsangan dari luar](http://www.definisi-pengertian.com/2015/07/definisi-pengertian-perilaku-menurut-ahli.html#:~:text=Robert Y. Kwick (1972),stimulus atau rangsangan dari luar)
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, D. J. P. dan P. P. (2017). *Buku Saku Ayo Bergerak Lawan Obesitas*. <http://p2ptm.kemkes.go.id>
- Edwardson, C. L., Winkler, E. A. H., Bodicoat, D. H., Yates, T., Davies, M. J., Dunstan, D. W., & Healy, G. N. (2017). Considerations when using the activPAL monitor in field-based research with adult populations. *Journal of*

Sport and Health Science, 6(2), 162–178.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.02.002>

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *HOW TO DESIGN AND EVALUATE RESEARCH IN EDUCATION* (M. Ryan (Ed.); 7th ed.). McGraw-Hill.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education* (M. Ryan, Ed.). United States: The McGraw-Hill Companies.

Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.

Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6.
<https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>

KBBI, Sepeda. (n.d.). <https://kbbi.web.id/sepeda>

KBBI definisi perilaku. (n.d.). <https://kbbi.web.id/perilaku>

Kementrian Kesehatan. (2020). Pedoman COVID REV-4. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*, 1(Revisi ke-4), 1–125.

Kepada, D., Islam, U., Sunan, N., & Surabaya, A. (2017). *Disusun oleh : Prihantika Fuji KusumaDewi*.

Kurniawan R, Jajat, S. N. (2019). Physical self-concept dan aktivitas fisik remaja SMA. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 78–83.

Manfaat bersepeda menurut prof. frobose. (n.d.).
<https://pedalsepedaku.wordpress.com/2009/09/15/manfaat-bersepeda-menurut-prof-frobose/>

Milkovic, M., & Štambuk, M. (2015). To bike or not to bike? application of the theory of planned behavior in predicting bicycle commuting among students

- in Zagreb. *Psihologijske Teme*, 24(2), 187–205.
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M., & Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>
- Neulinger, J. (1982). Leisure lack and the quality of life: The broadening scope of the leisure professional. *Leisure Studies*, 1(1), 53–63. <https://doi.org/10.1080/02614368200390051>
- Pallant, J. (2010). Survival Manual. In McGraw-Hill Education
- Pane, D. N., Fikri, M. EL, & Ritonga, H. M. (2018). Dampak bersepeda ke sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa di sma negri Se-Kota Serang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. https://ejournal.stkipnu.ac.id/public_html/ejournal/index.php/jkjo/article/viewFile/8/6
- Ri, P. K. (2019). *Kementerian Kesehatan, Aktivitas Fisik*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif* (Cetakan Pe). GRAHA ILMU.
- Scharfstein, M., & Gaurf. (2013). Komunitas sepeda gowes menjadi gaya hidup sehat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://eprints.ums.ac.id/51455/>
- Septika, R., Hendarso, Y., & Soraida, S. (2019). Gaya Hidup Bersepeda pada Komunitas Bike To Work di Kota Palembang. *Media Sosiologi: Jurnal Sosiologi Universitas Sriwijaya*, 22(1), 31–44.
- Supriyatna, I., Fitri, M., & Jajat, J. (2019). Aktivitas Fisik Remaja Laki-Laki Dan

- Perempuan Car Free Day Dago Kota Bandung. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 32–36. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10058>
- Syahrums, & Salim. (2012). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF.pdf*. Ciptapusaka Media.
- Tabak, I., Oblacińska, A., & Jodkowska, M. (2012). Physical Activity and Sedentary Behaviour as Predictors of Adolescent Health in Rural and Urban Environments in Poland. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. <https://doi.org/10.2478/v10141-012-0008-1>
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E. R., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., Kho, M. E., Hicks, A., LeBlanc, A. G., Zehr, L., Murumets, K., & Duggan, M. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 36(1), 36–46. <https://doi.org/10.1139/H11-009>
- Weissinger, E., & Iso-Ahola, S. E. (1984). Intrinsic leisure motivation, personality and physical health. *Loisir et Societe*. <https://doi.org/10.1080/07053436.1984.10715179>
- Widyatami, K., Hurriyati, R., & Wibowo, L. A. (2019). Model Perilaku Pengendara Sepeda Di Kota Bandung Berdasarkan Theory of Planned Behavior. *Model Perilaku Pengendara Sepeda Di Kota Bandung Berdasarkan Theory of Planned Behavior*, 18(2), 54–62. <https://doi.org/10.17509/manajerial.v18i2.16203>
- World Health Organization, W. (2017). Physical Activity Fact Sheet.
- World Health Organization, W. (2018). Physical Activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yang, Lin, et.al. 2010. Interventions to promote cycling: systematic review. *BMJ: British Medical Journal*, Vol. 341, No. 7778 (23 October 2010), p. 870

